

# GEZOND SNOEPEN?

## Het is zelfs lekkerder!

De Belg eet gemiddeld 22 kilogram snoepgoed per jaar. Vooral chocoladerepen, pralines, koekjes en cakes vallen in de smaak. Lekker, maar niet zo gezond. Gelukkig bestaan er heel wat lijnvriendelijke alternatieven. Smakelijk!

Belgen snoepen erop los. Met z'n allen verorberden we in 2013 maar liefst 2,15 miljard zoete en hartige snacks. Chocoladerepen en pralines vallen het meest in de smaak, gevolgd door cake en koekjes. En ook nootjes, chips en snoepgoed gaan vlot over de toonbank. 'Niet verwonderlijk', vindt **Lieve Pensaert, zelfstandig diëtiste en docente voedings- en dieetkunde aan de Katholieke Hogeschool Leuven.** 'We worden overal met snoepgoed geconfronteerd en het is ook lekker. De gemiddelde Belg eet elke dag zo'n 400 gram voedingsmiddelen uit de restgroep. Die groep, het topje van de actieve voedingsdriehoek, bevat voedingswaren die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtig voedingspatroon. Ze leveren vooral vet en suiker, en geen vitaminen en mineralen. Alcohol, vetrijke sauzen, frisdrank en ook snoepgoed behoren tot de categorie. Natuurlijk mag je af en toe iets snoepen, maar je houdt dat het best wel binnen de perken. Wil je afslanken, dan neem je niet meer dan twee tussendoortjes per dag, telkens goed voor maximaal 100 calorieën. Moet je geen gewicht verliezen, dan kan je je wat meer permitteren: twee tussendoortjes van maximaal 200 calorieën. Natuurlijk kies je beter niet altijd voor snoepgoed en zijn fruit, yoghurt ... gezondere keuzes. Wil je toch iets zoets of hartigs, dan kan je ook met gezondere ingrediënten een lekker tussendoortje klaarmaken.' Ontdek onze favorieten!



## Geen chips maar ...

### \* Lekkers om te dippen

Rauwkost als tussendoortje is maar saai, maar door er een lekkere humus bij te serveren zijn je rauwe groentjes wel erg lekker. Door de voedzame samenstelling van de dip ben je bovendien minder geneigd om te veel te eten. Iets dat over 'saai' chips helaas niet gezegd kan worden.

**Wat heb je nodig?** 225 g kikkererwten uit blik, 2 el tahin, 2 knoflookteentjes, verse kruiden (naar smaak), citroensap, peper en zout.

**Bereidingswijze:** doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa. Serveer de dip met stukjes rauwkost.

**Portie?** Rauwe worteltjes, selder of andere groenten bevatten weinig calorieën. Je kan er gerust drie eetlepels zelfgemaakte humus bij serveren. Dippen maar!

**Tip:** humus is ook lekker met pitabrood of tortillachips. Hou dan wel je portie in de gaten, want in tegenstelling tot bij rauwkost is de calorieaanbreng van brood of chips niet te verwaarlozen. Bij een pitabroodje of twee handjes tortillachips kan je een goede lepel hummus voorzien.

### \* Koolrabifrietjes

Toegegeven, het is niet hetzelfde als chips, maar **rauwe stukjes koolrabi zorgen wél voor die lekkere crunch waar chipsliefhebbers zo dol op zijn.**

Snij de kool in frietvorm en voorzie er eventueel een dipsausje bij. Koolrabi is het lekkerst als het net uit de koelkast komt.



### \* Geroosterde aardappelschijfjes

Chips zijn lekker en knapperig, maar vooral ook erg vet- én calorierijk. Af en toe een beetje chips kan natuurlijk wel, maar hou je portie in de gaten. Met het allerkleinste zakje (37 gram), goed voor ongeveer 200 calorieën, zit je goed. Heb je daar niet genoeg mee? **Maak dan je eigen aardappelchips. Lekker en gezonder, waardoor je er meer van kan eten!**

**Wat heb je nodig?** Enkele rauwe aardappelen, olijfolie of een andere plantaardige olie, kruiden naar smaak.

**Bereidingswijze:** snij enkele aardappelen in fijne plakjes. Met een mandoline of dunschiller bereik je het beste resultaat. Doe alle aardappelschijfjes in een grote kom en meng er een à twee eetlepels olie onder. Maak in een ander potje een eigen kruidenmengeling. Je kan klassiekers zoals paprika, zout, knoflook ... gebruiken, maar ook gember en komijn zijn lekker. Leg de schijfjes op een bakplaat (bekleed met bakpapier of zilverpapier) en strooi er de kruiden over. Laat de schijfjes een tiental minuten bakken in een voorverwarde oven op 200 °C (draai ze geregeld om). Smullen maar!

**Portie?** Aardappelen zijn caloriearm (89 kcal / 100 g), maar olie is dat helaas niet. Een eetlepel olie is goed voor 90 calorieën. Gebruik je één eetlepel olie op je aardappelschijfjes, dan kan je met een gerust hart genieten van 100 gram huisbereide chips.

**Tip:** ook lekker met zoete aardappelen.

### \* Popcorn!

Popcorn bevat een pak minder vet dan chips, maar dat betekent niet dat je vlot een emmer naar binnen kan spelen.

**Portie?** Hou je je aan de 200-calorieënregel, dan is een goede 50 gram de norm.

**Tip:** ook 50 gram appelchips is een lekker alternatief. >>